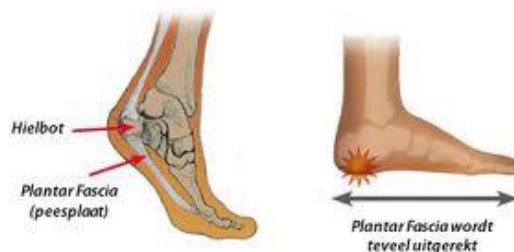


## PATIËNTEN INFORMATIE

### Hielspoor



#### Inleiding

Deze folder geeft u informatie over de klachten en de oorzaak van hielspoor en hoe dit behandeld kan worden. Het is goed u te realiseren dat bij het vaststellen van een aandoening de situatie voor iedereen weer anders kan zijn.

#### Wat is Hielspoor of Fasciitis Plantaris?

Fasciitis Plantaris is de medische naam voor hielspoor. Het is een ontsteking van de peesplaat van de voetzool. Ook wel genoemd: peesplaatontsteking. De peesplaat van de voetzool begint vanaf de hiel en loopt via de binnenzijde van de voet tot onder de bal van de voet.

#### Wat is de oorzaak van hielspoor?

Door veel lopen, lang staan, veel sporten en dergelijke wordt de peesplaat voortdurend uitgerekt. In sommige gevallen is de oorzaak onduidelijk. Door de overbelasting ontstaat er veel spanning in de peesplaat dat aan het hielbeen vastzit. De peesplaat trekt aan het botvlies van de hiel en dat raakt ontstoken. Zo ontstaat de pijn aan het hielbot, soms zo erg dat mensen niet meer kunnen lopen.

#### Het stellen van de diagnose hielspoor

De diagnose hielspoor wordt gesteld na lichamelijk onderzoek. De orthopedisch chirurg analyseert uw looppatroon en bekijkt de voet en de enkel. Op de plek van de aanhechting van de peesplaat aan het hielbeen zal lokaal drukpijn zijn.

#### Wat kan ik doen aan hielspoor?

Hielspoor is soms een langdurig proces. Uw orthopedisch chirurg kan u zeker op weg helpen. Hij kan beoordelen welke behandeling nodig is. Dit is afhankelijk van de plek van de pijn, hoe lang de pijn al bestaat, wanneer de pijn optreedt en wat u al gedaan heeft om de pijn te behandelen. De orthopedisch chirurg kan verschillende hulpmiddelen voorschrijven, therapievormen, oefeningen of injecties. Heel zelden is een operatie nodig.

De orthopedisch chirurg kan de volgende hulpmiddelen voorschrijven, afhankelijk van uw klachten:

- \* nachtsplak
- \* siliconen steunzool of siliconen hakje
- \* hielbandje (oftewel een plantair fascie support brace)

### Injecties

De orthopedisch chirurg kan verschillende injecties toedienen o.a.

- \* cortison (dit is afgeleid van een hormoon dat ook door het lichaam wordt gemaakt in geval van stress, het is een ontstekingsremmer)



### **Wat u nog moet weten**

De orthopeed bespreekt met u het vervolg van de behandeling en de nacontrole.